

Hacer Frente a un Evento Traumático

¿Qué es un evento traumático?

La mayoría de las personas ha pasado por un evento estresante en su vida. Cuando el evento, o una serie de eventos, causa mucho estrés, se llama un evento traumático. Los eventos traumáticos son marcados por una sensación de horror, impotencia, lesiones graves o la amenaza de lesiones graves o muerte. Los eventos traumáticos afectan a sobrevivientes, trabajadores de rescate y a los amigos y parientes de víctimas que han estado involucradas. También pueden tener impacto en las personas que han visto el evento de primera mano o en televisión.

¿Cuáles son algunas respuestas comunes?

La respuesta de una persona ante un evento traumático puede variar. Las respuestas incluyen sentimientos de miedo, aflicción y depresión. Las respuestas físicas y conductuales incluyen náuseas, mareos y cambios en el apetito y el patrón de sueño, así como la retirada de las actividades diarias. Las respuestas al trauma pueden durar semanas o meses antes de que las personas empiecen a sentirse normales de nuevo.

La mayoría de las personas reportan sentirse mejor dentro de los tres meses después de un evento traumático. Si los problemas empeoran o duran más de un mes después del evento, la persona puede estar sufriendo de trastorno de estrés postraumático (TEPT).

¿Qué es el TEPT?

El trastorno por estrés postraumático (TEPT) es una intensa respuesta física y emocional a pensamientos y recuerdos del evento que duran muchas semanas o meses después del traumático evento. Los síntomas del trastorno de estrés postraumático se dividen en tres áreas generales: revivir, evadir y aumento de la excitación.

- **Los síntomas de revivir** incluyen escenas retrospectivas, pesadillas y extremas reacciones emocionales y físicas a los recuerdos del evento. Las reacciones emocionales pueden incluir sentirse culpable, miedo extremo al daño y entumecimiento de emociones. Reacciones físicas puede incluir temblores incontrolables, escalofríos o palpitaciones del corazón y los dolores de cabeza por tensión.
- **Los síntomas de evitación** incluyen mantenerse alejado de las actividades, lugares, pensamientos, o sentimientos relacionados con el trauma o sentirse separado o alejado de los demás.
- **Los síntomas de aumento de la excitación** incluyen estar demasiado alerta o sobresaltarse fácilmente, dificultad para dormir, irritabilidad o arrebatos de ira y falta de concentración.

Otros síntomas relacionados con el TEPT incluyen: ataques de pánico, depresión, pensamientos y sentimientos suicidas, abuso de drogas, sentimientos de estar alejado y aislado, y no poder completar las tareas diarias.

¿Qué puede hacer por sí mismo?

Hay muchas cosas que puede hacer para lidiar con eventos traumáticos.

- Entienda que sus síntomas pueden ser normales, especialmente justo después del trauma.
- Mantenga su rutina habitual.
- Tómese el tiempo para resolver los conflictos del día a día de manera que no aumenten su estrés.
- No se aleje de situaciones, personas y lugares que le recuerdan del trauma.
- Busque maneras de relajarse y ser amable con usted mismo.
- Obtenga apoyo de su familia, amistades, y clérigo para hablar con ellos sobre sus experiencias y sentimientos.
- Participe en actividades de ocio y recreativas.
- Reconozca que usted no puede controlar todo.
- Reconozca la necesidad de ayuda profesional, y llame a un centro local de salud mental.

¿Qué puede hacer por su niño(a)?

- Explíquelo a su niño(a) que está bien sentirse molesto cuando sucede algo malo o aterrador
- Anime a su niño(a) a expresar sus sentimientos y pensamientos sin hacer juicios
- Regrese a sus rutinas diarias

¿Cuándo debe comunicarse con su doctor o profesional de salud mental?

Alrededor de la mitad de las personas con TEPT se recuperan dentro de los tres meses sin tratamiento. Algunas veces los síntomas no se van por su cuenta o duran más de tres meses. Esto puede suceder debido a la severidad del evento, exposición directa al evento traumático, seriedad de la amenaza a la vida, el número de veces que sucedió un evento, un historial de traumas pasados, y problemas psicológicos antes del evento.

Es posible que deba considerar la posibilidad de buscar ayuda profesional durante el primer mes si sus síntomas son lo suficientemente graves para interferir mucho con su familia, amigos, y trabajo. Si sospecha que usted o alguien que usted conozca padece de TEPT hable con un proveedor de atención médica o llame a su clínica local de salud mental.

Recursos para ayuda e información

Cruz Roja Americana se centra en satisfacer las necesidades inmediatas de emergencia de las personas después de un desastre, tal como refugio, comida y servicios de salud mental. También alimentan trabajadores de emergencia, manejan consultas de familiares preocupados fuera del área de desastre, suministran sangre y productos sanguíneos a víctimas de desastres y ayudan a los afectados a conectarse con otros recursos. <http://www.redcross.org/services/disaster>

Asociación de Trastornos de Ansiedad de América (ADAA) informa al público, profesionales del cuidado de la salud y legisladores que los trastornos de ansiedad son reales, serios y tratables. El ADAA promueve el diagnóstico y el tratamiento precoces de trastornos de ansiedad y trabaja para mejorar las vidas de las personas que lo sufren. <http://www.adaa.org/index.cfm>

Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

Alliance es una alianza de profesionales y organizaciones de defensa que brindan recursos educativos para individuos diagnosticados con TEPT y sus seres queridos; aquellos en riesgo para desarrollar TEPT; y medicina, salud y otros profesionales.

<http://www.ptsdalliance.org/>

(877) 507- PTSD (7873)

Agencia de Servicios para Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) es la agencia principal de servicios de salud mental del Departamento de Salud y Servicios Humanos. SAMHSA ayuda a evaluar las necesidades de salud mental y capacitación en salud mental para los trabajadores de desastres. SAMHSA también ayuda a organizar la capacitación para trabajadores de alcance de salud mental, evalúa el contenido de las solicitudes de crisis federal, fondos de subvenciones de asesoramiento y problemas y necesidades de estrés en los trabajadores.